



ケアサポートコース専用献立表

※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

	月	火	水	木	金	
第1週	1/1	 <p>こちらはケアサポートコース専用献立表です。 静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便 0120-946-369</p>		~ 1/3 お休み	1/4 ・白飯 ・たらの香草焼き ・さつま芋の甘辛煮 ・ひじきの白和え ・桜大根 424kcal/たんぱく質18.5g 脂質6.5g/塩分1.8g	1/5 ・白飯 ・赤魚の味噌煮 ・鶏肉と大豆のトマト煮 ・しろ菜のマヨサラダ ・刻み沢庵 441kcal/たんぱく質23.2g 脂質11.5g/塩分2.0g
	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	
第2週	お休み	・白飯 ・白身魚の味噌煮 ・いんげん肉巻き揚げ ・さつま芋と豆のサラダ ・桜大根 524kcal/たんぱく質20.9g 脂質17.2g/塩分2.1g	・白飯 ・さばのおろし煮 ・小松菜バターソテー ・白菜と蒲鉾揚げの和え物 ・刻み沢庵 540kcal/たんぱく質21.8g 脂質24.5g/塩分2.2g	・白飯 ・チキンカツ ・ひじきと高野の煮物 ・大根と油揚げの酢の物 ・桜大根 585kcal/たんぱく質21.7g 脂質23.3g/塩分2.6g	・白飯 ・さわらの西京焼き ・挽肉と春雨の甘辛煮 ・ミモザサラダ ・刻み沢庵 448kcal/たんぱく質20.4g 脂質11.9g/塩分1.9g	
	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	
第3週	・白飯 ・ホキのムニエル ・ほうれん草スクランブル ・カリフラワーの生姜和え ・桜大根 423kcal/たんぱく質18.6g 脂質11.2g/塩分2.0g	・白飯 ・豚カルピ ・春巻 ・ブロッコリーの野菜ドレ ・刻み沢庵 556kcal/たんぱく質25.9g 脂質17.8g/塩分2.1g	・白飯 ・メヌケの煮付け ・茄子の田楽 ・里芋のしめじ和え ・桜大根 483kcal/たんぱく質18.1g 脂質12.5g/塩分2.5g	・白飯 ・鶏のトマトソースかけ ・ソフトマカロニのクリーム煮 ・小松菜の生姜和え ・刻み沢庵 489kcal/たんぱく質20.9g 脂質17.3g/塩分2.0g	・白飯 ・チンジャオロースー ・白身魚のチリソース ・さつま芋のサラダ ・桜大根 529kcal/たんぱく質15.9g 脂質15.4g/塩分2.3g	

※手作りコースと献立内容が異なります。



1月後半のメニューは表面にございます。



ケアサポートコース専用献立表

1月
後半

※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

	月	火	水	木	金
第4週	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 さばの味噌煮 大豆とひじきの煮物 小松菜と切干の和え物 刻み沢庵 498kcal/たんぱく質19.3g 脂質19.5g/塩分2.1g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 牛肉きのこ炒め カリフラワー黒酢あんかけ もやしと蒸し鶏の和え物 桜大根 483kcal/たんぱく質22.2g 脂質15.0g/塩分2.4g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豚肉のごま焼き ミートボール ブロッコリーミルクドレ 刻み沢庵 544kcal/たんぱく質25.0g 脂質20.3g/塩分2.0g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 チキン南蛮 焼きビーフン いんげんのピーナツ和え 桜大根 539kcal/たんぱく質15.7g 脂質18.6g/塩分2.2g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 カレーの煮付け 厚揚げの味噌がらめ キャベツしょうがサラダ 刻み沢庵 458kcal/たんぱく質22.7g 脂質11.9g/塩分2.4g
第5週	1/29	1/30	1/31		
	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 牛肉のケチャップソース炒め かぼちゃカレー フレンチサラダ 桜大根 524kcal/たんぱく質13.9g 脂質19.3g/塩分1.8g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 白身魚の生姜煮 里芋のそぼろあんかけ 大豆とツナのマヨサラダ 刻み沢庵 500kcal/たんぱく質23.8g 脂質17.7g/塩分2.1g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 鶏天ぷらのチリソース 白菜の炒め煮 畑菜のしりしり和え 桜大根 520kcal/たんぱく質18.4g 脂質19.9g/塩分1.7g		



こちらはケアサポート
 コース専用献立表です。
 静岡オリコミ 健康事業部
 天神屋お夕飯便
 0120-946-369



あけましておめでとうございます。
 今年も1年間よろしくお願ひいたします。
 2024年は1/4（木）～スタートとなります。
 皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

※手作りコースと献立内容が異なります。



1月前半のメニューは表面にございます。